

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH (IMT) REMAJA PUTRI DI SMAN 1 MOJOLABAN**

SKRIPSI



Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi

Oleh:

MARATUN SHOLIKHAH

J 310 160 014

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH (IMT) REMAJA PUTRI DI SMAN 1 MOJOLABAN**

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah S1 Ilmu Gizi

Oleh:

MARATUN SHOLIKHAH

J 310 160 014

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

MARATUN SHOLIKHAH. J 310 160 014

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH (IMT) PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 01 MOJOLABAN**

Pendahuluan :Kebutuhan gizi pada remaja putri juga dibutuhkan untuk menyeimbangkan pertumbuhan, sehingga asupan zat gizi pada remaja putri harus dijaga agar tidak mengganggu proses perkembangan hormon (Sari, 2010). Masalah gizi yang umumnya dijumpai pada remaja adalah kekurangan berat badan (kurus) dan kelebihan berat badan (gemuk). Berdasarkan survei pendahuluan angka remaja gemuk yaitu 10,37% lebih besar dibandingkan Riskesdas Provinsi Jateng tahun 2018 yaitu 8,8%.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi protein, lemak dan karbohidrat dengan indeks massa tubuh (IMT) remaja putri.

Metode Penelitian : Penelitian bersifat observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah sampel 44 remaja putri SMAN 1 Mojolaban diambil secara *Simple Random Sampling*. Wawancara dilakukan kepada 44 responden menggunakan FFQ Semi Kuantitatif tiga bulan terakhir untuk mengetahui data asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Status gizi diukur berdasarkan antropometri yaitu tinggi badan dan berat badan kemudian dikategorikan menggunakan indikator IMT/U. Uji statistik yang digunakan adalah Rank Spearman.

Hasil : Rata-rata konsumsi protein, lemak, dan karbohidrat remaja putri berada dalam kategori cukup yaitu sebesar 65,9%; 68,2%; dan 70,5%. Remaja putri sebagian besar memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal yaitu sebanyak 56,8%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein dan lemak dengan IMT ($p=0,073$ & $p=0,259$). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan IMT ($p=0,004$).

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan tingkat konsumsi zat gizi protein dan lemak dengan nilai IMT remaja putri di SMAN 01 Mojolaban. Terdapat hubungan tingkat konsumsi zat gizi karbohidrat dengan nilai IMT remaja putri di SMAN 01 Mojolaban.

Kata Kunci : Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro, Indeks Massa Tubuh (IMT)

**PROGRAM OF NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
THESIS**

ABSTRACT

MARATUN SHOLIKHAH. J 310 160 014

**CORRELATION BETWEEN MACRONUTRIENTS CONSUMPTION LEVELS
AND BODY MASS INDEX (BMI) IN ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 01
MOJOLABAN**

Introduction: The nutritional needs of adolescent girls are also needed to balance growth, so that nutritional intake in young women must be maintained so as not to interfere with the process of hormone development (Sari, 2010). Nutritional problems commonly found in adolescents are underweight (underweight) and overweight (obese). Based on the preliminary survey, the number of obese adolescents was 10.37% and it was greater than the Central Java Province Riskesdas in 2018, which was 8.8%.

Objective: This study aimed to determine the correlation between the level of consumption of protein, fat and carbohydrates and body mass index (BMI) of adolescent girls.

Methodology: This study was an analytic observational study with a cross sectional design. The number of samples of 44 female students of SMAN 1 Mojolaban was taken by proportional random sampling. Interviews were conducted with 44 respondents using the Semi Quantitative FFQ for the last three months to find out data on energy, protein, fat and carbohydrate intake. Nutritional status was measured based on anthropometry, namely height and weight, then categorized using the BMI / U indicator. The statistical test used is the Rank Spearman.

Result: The average consumption of protein, fat, and carbohydrates for young women was in the sufficient category, which was 65.9%; 68.2%; and 70.5%. Adolescent girls mostly had a normal body mass index (BMI) of 56.8%. There was no significant correlation between the level of protein and fat consumption with BMI ($p=0.073$ & $p=0.259$). There was a significant correlation between the level of carbohydrate consumption with BMI ($p = 0.004$).

Conclusion: There was no correlation between the level of consumption of protein and fat nutrients with the BMI value of adolescent girls at SMAN 01 Mojolaban. There was a correlation between the level of consumption of carbohydrate nutrients with the BMI value in adolescent girls at SMAN 01 Mojolaban.

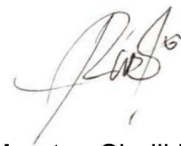
Keywords: Level of Macronutrients Consumption, Body Mass Index (BMI)

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak dikemudian hari terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 02 Juli 2021



Maratun Sholikhah

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro
dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada
Remaja Putri di SMAN 1 Mojolaban
Nama Mahasiswa : Maratun Solikhah
Nomor Induk Mahasiswa : J 310 160 014

Telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 02 Juli 2021

Surakarta, 02 Juli 2021

**Menyetujui,
Dosen Pembimbing,**



Susi Dyah Puspowati, M.Si
NIP : 19740517 200501 2007

**Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



Pramudya Kurnia, STP., M. Agr
NIK/NIDN: 959/06-1901-7801

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul :

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH (IMT) REMAJA PUTRI DI SMAN 1 MOJOLABAN**

Oleh :

MARATUN SHOLIKHAH

J 310 160 014

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : 2 Juli 2021**

Pembimbing

**Susi Dyah Puspowati, M.Si
NIP : 19740517 200501 2007**

Penguji :

- | | |
|--|---|
| 1. Susi Dyah Puspowati, M.Si | () |
| 2. Siti Zulaekah, A,MSi. | () |
| 3. Endang Nur Widiyaningsih, SST., M.Si. Med | () |

**Menyetujui,
Ketua Prodi Ilmu Gizi**

**Pramudya Kurnia, STP., M. Agr
NIK/NIDN: 959/06-1901-7801**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIK/NIDN. 06-2011-7301**

RIWAYAT HIDUP

Nama : Maratun Sholikhah

Tempat/Tanggal Lahir: Sukoharjo, 28 Mei 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Dusun Tanjung RT/RW 004/009, Ds Bakalan Kecamatan
Polokarto Kabupaten Sukoharjo

Riwayat : 1. Lulus TKIT Mutiara Insan tahun 2004
2. Lulus SDIT Mutiara Insan tahun 2010
3. Lulus SMPN 3 Sukoharjo tahun 2013
4. Lulus SMA MTA Surakarta tahun 2016

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja Putri di SMAN 1 Mojolaban”. Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anis, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Pramudya Kurnia, STP., M. Agr sebagai Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Susi Dyah Puspowati, M.Si sebagai Dosen Pembimbing yang telah memberikan banyak masukan, waktu, serta arahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Tercinta atas dukungan, kasih sayang, pengorbanan, dan doa yang tak pernah putus.
6. Teman-teman saya terkhusus Kristanti Wahyuning atas motivasi, kerja sama dan kebersamaannya.
7. Teman-teman seperjuangan S1 Ilmu Gizi angkatan 2016 dan teman seperbimbingan terima kasih atas motivasi, kerja sama dan kebersamaannya.

8. Semuapihak yang langsung maupun tidak langsung telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Besar harapan penulis semoga penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Surakarta, 02 Juli 2021

Maratun Sholikhah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
PENGESAHAN SKRIPSI.....	vii
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Remaja Putri.....	7
B. Status Gizi.....	8
C. Tingkat Konsumsi Protein.....	10
D. Tingkat Konsumsi Lemak.....	13
E. Tingkat Konsumsi Karbohidrat.....	15
F. Internalisasi Nilai Keislaman.....	18
G. Kerangka Teori.....	19
H. Kerangka Konsep.....	20
I. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21

A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	21
B. Subjek Penelitian.....	21
C. Kode Etik Penelitian.....	21
D. Waktu dan Tempat.....	22
E. Populasi dan Sampel.....	22
F. Jenis Variabel Penelitian.....	25
G. Definisi Operasional.....	25
H. Pengumpulan Data.....	26
I. Langkah-Langkah Penelitian.....	27
J. Pengolahan Data.....	31
K. Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	35
B. Karakteristik Subjek Penelitian.....	35
C. Asupan Gizi Makro Subjek.....	38
D. Indeks Massa Tubuh (IMT) Subjek.....	45
E. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan IMT Subjek.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Ambang Batas Status Gizi Remaja Berdasarkan Indeks.....	9
2. Angka Kecukupan Protein Remaja Putri.....	11
3. Nilai Protein Berbagai Bahan Makanan (gram/100gram).....	12
4. Angka Kecukupan Lemak Remaja Putri.....	13
5. Nilai Lemak Berbagai Bahan Makanan (gram/100gram).....	14
6. Angka kecukupan karbohidrat pada Remaja Putri.....	15
7. Nilai Karbohidrat Berbagai Bahan Makanan (gram/100gram).....	17
8. Waktu Penelitian.....	22
9. Definisi Operasional Variabel.....	25
10. <i>Coding</i> Tingkat Konsumsi Gizi Makro dan Indeks Massa Tubuh Remaja	31
11. Hasil Uji Normalitas Data.....	34
12. Karakteristik Responden.....	36
13. Distribusi Tingkat Asupan Protein Remaja Putri.....	38
14. Distribusi Sumber Protein yang Dikonsumsi Remaja Putri.....	40
15. Distribusi Tingkat Konsumsi Lemak.....	41
16. Distribusi Sumber Lemak yang Dikonsumsi Remaja Putri.....	42
17. Distribusi Tingkat Konsumsi Karbohidrat.....	43
18. Distribusi Sumber Karbohidrat yang Dikonsumsi Remaja Putri.....	44
19. Distribusi Indeks Massa Tubuh.....	46
20. Distribusi IMT Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein.....	47
21. Nilai Statistik Uji Hubungan Tingkat Konsumsi Protein dengan IMT.....	47
22. Distribusi IMT Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak.....	49
23. Nilai Statistik Uji Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dengan IMT.....	49
24. Distribusi IMT Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat.....	51
25. Nilai Statistik Uji Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat dengan Rasio...	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori Penelitian.....	19
2. Kerangka Konsep Penelitian.....	20
3. Diagram Alir Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penjelasan Penulis

Lampiran 2. Formulir *informed consent*

Lampiran 3. Kuesioner Data Diri

Lampiran 4. Formulir FFQ

Lampiran 5. Dokumentasi

Lampiran 6. Master Tabel

Lampiran 7. Data Statistik